

Eine kurze Einführung in die Psychologische Erste Hilfe



Für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



Inhalt

Was ist psychologische Erste Hilfe (PFA)?	4
--	----------

Wer braucht PFA?	6
-------------------------------	----------

Wann wird PFA geleistet?	6
---------------------------------------	----------

Wo wird PFA geleistet?	6
-------------------------------------	----------

Wer kann PFA leisten?	7
------------------------------------	----------

Wie kann PFA geleistet werden?	7
Halte Ausschau nach.....	9
Zuhören	11
Verbinden	14

PFA für Kinder	18
-----------------------------	-----------

PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams.....	20
--	-----------

Richte keinen Schaden an	22
---------------------------------------	-----------

Schau auf dich selbst	24
------------------------------------	-----------

Was ist psychologische Erste Hilfe (PFA)?

PFA umfasst eine Reihe von Fähigkeiten und Kenntnissen, die zur Unterstützung von belasteten Menschen eingesetzt werden können. Menschen können dadurch in einer schwierigen Situation zur Ruhe kommen und mit ihr zurechtkommen.



Stress

Stress ist ein Zustand von Druck oder Anspannung, der in vielen verschiedenen Situationen auftritt. Er kann durch jede Veränderung verursacht werden – positive oder negative. Stress ist ein gewöhnlicher Bestandteil des täglichen Lebens. Er ist positiv, wenn eine Person durch ihn gute Leistungen erbringt, z. B. bei einem Test oder einer Prüfung. Stress kann aber auch negativ sein und zu einer Belastung und Krisen führen.

Belastung

Damit ist gemeint, dass jemand nicht mit den Herausforderungen oder Situationen, mit denen er konfrontiert ist, zurechtkommt oder sich nicht an sie anpassen kann. Eine Belastung führt zu körperlichem und emotionalem Unbehagen und Leid. Die Ursache dafür kann eine einmalige Krisensituation sein oder auch Stress, der sich im Laufe der Zeit ansammelt.



PFA umfasst die Fürsorge für die in Not geratene Person, die Beobachtung ihrer Reaktionen, aktives Zuhören und die Vermittlung praktischer Hilfe. Auf diese Weise kann man Betroffene unterstützen und ihm die Hilfe zukommen zu lassen, die er benötigt.

Die Fähigkeiten im Rahmen der PFA umfassen das Wissen:

- wie man eine Situation bewertet
- wie man üblicherweise auf Krisen reagiert
- wie man auf in Not geratene Menschen zugeht
- wie man jemanden beruhigt, der das braucht
- wie man emotionale Unterstützung und praktische Hilfe leisten kann.



PFA ist...

- das Trösten von Menschen in Not und die Vermittlung eines Gefühls von Sicherheit und Ruhe
- die Analyse von Bedürfnissen und Sorgen
- der Schutz von Menschen vor noch größerem Leid
- die Bereitstellung emotionaler Unterstützung
- die Hilfe bei der Erfüllung der unmittelbaren Grundbedürfnisse wie Nahrung und Wasser, eine Decke oder eine vorübergehende Unterkunft
- die Hilfe beim Zugang zu Informationen, Dienstleistungen und sozialer Unterstützung.

PFA ist nicht...

- nur die Arbeit von Profis
- eine professionelle Beratung oder Therapie
- die Ermutigung zu einer ausführlichen Diskussion über das Ereignis, das die Notlage verursacht hat
- die Aufforderung an jemanden zu einer Analyse dessen, was ihm widerfahren ist
- das Einfordern von Details über das Geschehene
- der Druck auf Menschen, ihre Gefühle und Reaktionen auf ein Ereignis mitzuteilen.

Wer braucht PFA?

PFA kann jedem in Not geratenen Menschen helfen. Allerdings braucht oder möchte nicht jede in Not geratene Person eine PFA. Manche Menschen können schwierige Situationen allein oder mit Hilfe anderer bewältigen und brauchen deine Hilfe möglicherweise nicht.

PFA kann auch Menschen helfen, die sich in einer persönlichen Krise befinden, wie z. B. aufgrund sozialer oder gesundheitlicher Probleme. Sie ist auch eine wichtige Komponente bei groß angelegten Maßnahmen zur Bewältigung von Katastrophen, Konflikten, Gewalt und erzwungener Migration.



Merke Dir

- Menschen reagieren auf Krisen unterschiedlich und in unterschiedlichen Momenten
- Nicht jeder will oder braucht eine PFA
- Der Anblick oder das Hören von furchterregenden Dingen kann belasten
- Manche Menschen kommen allein zurecht und brauchen keine Hilfe.

Wann wird PFA geleistet?

Die PFA kann zu verschiedenen Zeitpunkten nach einer Krisensituation helfen. Die meisten Menschen brauchen die PFA während oder kurz nach einer Krisensituation. Andere wiederum sind möglicherweise erst viel später belastet: Wochen, Monate oder sogar Jahre nach einem Ereignis. Neue Herausforderungen oder Erinnerungen an die Krisensituation, wie z. B. Jahrestage des Ereignisses, können Erinnerungen wecken und zu einer Belastung werden.

Wo wird PFA geleistet?

Du kannst PFA überall dort anbieten, wo es für die Helfende bzw. den Helfenden und die in Not geratene(n) Person(en) sicher und bequem ist. Zum Beispiel in einem Haushalt, Gemeindezentrum, Einkaufszentrum, einer Schule usw. Wähle nach Möglichkeit einen stillen und ruhigen Ort.

In heiklen Situationen, z. B. wenn jemand sexuelle Gewalt erlitten hat, solltest du möglichst einen Ort aufsuchen, an dem andere Personen dein Gespräch nicht mithören können. Somit bleibt das Besprochene vertraulich und die Würde der Person wird respektiert.

Wer kann PFA leisten?

Jeder kann PFA leisten - freiwillige Helfende, Ersthelferinnen und -helfer, normale Bürgerinnen und Bürger. Dafür braucht es nicht nur Profis. Die Fähigkeiten im Rahmen der PFA sind nicht schwer zu erlernen. Die meisten Menschen kennen und nutzen sie bereits, ohne sich bewusst zu sein, dass es sich dabei um Fähigkeiten der PFA handelt. Beispiele hierfür sind das aktive Zuhören, das Anbieten unvoreingenommener Hilfe, das Besänftigen von Menschen in Not und das Eingehen auf die unmittelbaren Bedürfnisse.

Wie kann PFA geleistet werden?

Hinschauen, Zuhören, Verbinden

Die Maßnahmen, die du im Rahmen der PFA ergreifst, hängen von der Situation und den Bedürfnissen der Menschen ab, denen du hilfst. Es gibt drei grundlegende Handlungsprinzipien:

- Hinschauen, Zuhören, Verbinden.





HALTE AUSSCHAU nach

- Informationen darüber, was passiert ist und was gerade passiert
- Menschen, die Hilfe benötigen
- Sicherheitsrisiken
- körperlichen Verletzungen
- unmittelbaren grundlegenden und praktischen Bedürfnissen
- emotionalen Reaktionen.

ZUHÖREN bezieht sich darauf, wie die bzw. der Helfende

- auf jemanden zugeht
- sich vorstellt
- aufmerksam ist und aktiv zuhört
- die Gefühle anderer akzeptiert
- die Person in Not beruhigt
- nach den Bedürfnissen und Sorgen fragt
- der/den Person(en) in Not bei der Lösung ihrer unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme hilft.

VERBINDEN hilft den Menschen

- beim Zugang zu Informationen
- mit nahestehenden Personen in Kontakt zu treten und soziale Unterstützung zu erhalten
- im Umgang mit praktischen Problemen
- Zugang zu Dienstleistungen und anderer Hilfe zu erhalten.

Möglicherweise musst du nicht alle diese Maßnahmen ergreifen. Manchmal muss man Maßnahmen mehrmals oder in einer anderen Reihenfolge ausführen.

HALTE AUSSCHAU NACH

- Informationen darüber, was passiert ist und was gerade passiert
- Menschen, die Hilfe benötigen
- Sicherheitsrisiken
- körperlichen Verletzungen
- unmittelbaren grundlegenden und praktischen Bedürfnissen
- emotionalen Reaktionen

FALL

Juan fuhr zu später Stunde auf einer dunklen Landstraße von der Arbeit nach Hause. Plötzlich bemerkte er im Scheinwerferlicht eines entgegenkommenden Autos den Schatten einer Kuh. Wenige Sekunden später prallte dieses Auto auf die Kuh.

Juan hielt sofort an und dachte gründlich darüber nach, was er in dieser Situation tun sollte. Seine oberste Priorität war die Verhinderung weiterer Unfälle. Dafür verlangsamte er den Verkehr auf der anderen Straßenseite. Dann lief er zu dem Auto, das auf dem Dach gelandet war, und rief einen Krankenwagen.

Als Juan das Auto erreichte, sah er, dass der Fahrer herausgekrochen war und sich vom Auto entfernte. Er stürzte beinahe und schien benommen zu sein. Juan ging langsam auf ihn zu und sagte, er sei da, um zu helfen. Er zog seine Jacke aus und legte sie dem Fahrer um. Er fragte den Mann, ob er verletzt sei oder ob er irgendwo Schmerzen hätte. Der Fahrer hielt sich den Arm. Er vermutete, dass er gebrochen sein könnte. Juan führte ihn zu seinem eigenen Auto und wies ihn an, sich auf den Rücksitz zu setzen. Er erklärte, dass er den Krankenwagen sowie die Polizei gerufen hatte und der Mann nun in Sicherheit sei. Er sagte dem Mann, er solle versuchen, seinen Arm so ruhig wie möglich zu halten, bis weitere Hilfe eintreffen würde. Der Mann saß da und starrte mit völlig benommenem Blick geradeaus. Er erzählte Juan, dass er dachte, er würde sterben, als das Auto vom Boden abhob.

Juan sagte, dass auch er Angst gehabt hätte, wenn ihm so etwas passiert wäre. Er bot ihm Wasser an und sagte, er würde bei ihm bleiben, bis weitere Hilfe eintraf.



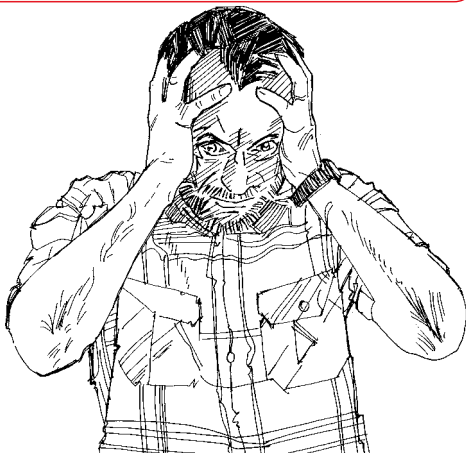
Anzeichen schwerer Belastungen, die eine Vermittlung an fachkundige Dienste erfordern:

Manchmal sind emotionale Reaktionen so stark, dass sie sich auf die Art und Weise auswirken, wie Menschen ihren Alltag leben. Wenn dieser Zustand länger als ein paar Tage anhält, sollten die Betroffenen an eine professionelle psychische Hilfe vermittelt werden, sofern diese verfügbar ist.

Eine Person benötigt professionelle Hilfe, wenn sie

- seit über einer Woche nicht mehr schlafen kann und verwirrt wirkt
- so belastet ist, dass ein normales Leben und die Selbstversorgung oder die Versorgung der eigenen Kinder nicht mehr möglich sind. sich zum Beispiel nicht vernünftig ernährt oder sich nicht sauber hält, selbst wenn Zugang zu Essen und Toilette besteht
- die Kontrolle verliert und es schwierig ist einzuschätzen, was sie tun wird
- droht, sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen
- anfängt, Drogen und/oder Alkohol im Übermaß zu konsumieren.

Menschen, die mit einer psychischen Störung leben oder Medikamente einnehmen, bevor sie in eine Notlage geraten, benötigen möglicherweise auch weiterhin professionelle psychische Hilfe.





ZUHÖREN

ZUHÖREN bezieht sich darauf, wie die bzw. der Helfende

- auf jemanden zugeht
- sich vorstellt
- aufmerksam ist und aktiv zuhört
- die Gefühle anderer akzeptiert
- die Person in Not beruhigt
- nach den Bedürfnissen und Sorgen fragt
- der/den Person(en) in Not bei der Lösung ihrer unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme hilft.

„Zuhören“ ist die Art und Weise, wie die bzw. der Helfende mit der/den Person(en) in Not kommuniziert, sobald er/sie auf sie zugeht und mit ihnen interagiert.

Zuhören beschränkt sich nicht nur auf unsere Ohren. Das wäre Hören. Zuhören steht für Präsenz, Aufmerksamkeit und für den Versuch, zu verstehen, was der Person (den Personen) in Not widerfahren ist. Es geht um das Bewusstsein dafür, was Betroffene fühlen und was sie brauchen. Es geht um Aufgeschlossenheit, Interesse und Einfühlungsvermögen für das, was die in Not geratene Person erlebt. Es geht auch um das Erkennen, wenn jemand nicht reden möchte, und um das Zulassen von Stille.

Beruhigen und aktives Zuhören

Tom ging gerade die Straße entlang, als er Schreie und einen Tumult aus einem der Geschäfte auf der anderen Straßenseite wahrnahm. Dann sah er einen Mann mit einer großen Tasche und einer Waffe in der Hand aus dem Geschäft rennen. Der Mann lief zu einem Auto, sprang hinein und raste davon.

Tom lief über die Straße in das Geschäft. Hinter der Theke stand eine Frau, die laut schrie und weinte. Sie schien eine Panikattacke zu haben, sodass Tom laut, aber mit ruhiger Stimme sagte, dass sie in Sicherheit und der Täter weg sei. Er sagte der Frau, er würde die Polizei rufen und bei ihr bleiben, bis diese einträfe.

Die Frau begann sich zu beruhigen. Sie hatte immer noch Probleme beim Atmen, weshalb Tom einen Stuhl holte und sie bat, sich hinzusetzen. Er brachte sie sanft dazu, ruhiger zu atmen. Er sagte ihr, dass sie beim Einatmen in Ruhe spüren solle, wie die Luft bis in ihren Bauch ströme. Sie griff nach seiner Hand und hielt sie gedrückt. Sie sagte ihm, dass ihr übel sei und sie glaube, sich übergeben zu müssen. Tom sagte, er sei an ihrer Seite und würde bei ihr bleiben, bis es ihr besser ginge.

Nach einer Weile begann die Frau wieder normal zu atmen. Tom holte ihr ein Glas Wasser und fragte sie ruhig, wie es ihr gehe. Sie nahm das Glas, nickte und trank das Wasser in aller Ruhe. Als Tom bemerkte, dass sie ruhiger wurde, sagte er, er habe den Täter mit einer Waffe aus dem Geschäft kommen sehen. Er wartete und die Frau ergriff das Wort. Sie sagte Tom, dass sie große Angst gehabt hatte. Sie sagte, dass sie dachte, sie würde gleich sterben.

Tom hörte in aller Ruhe zu und hielt dabei immer noch die Hand der Frau. Er sagte ihr, dass sie sehr tapfer gewesen sei und die Situation gut gemeistert habe. Er fragte sie, ob er jemanden anrufen solle, der zu ihr kommen und bei ihr bleiben könne, vielleicht jemanden aus ihrer Familie. Die Frau bat ihn, ihren Mann anzurufen, der gerade in der Stadt einkaufen war. Tom blieb bei der Frau, bis ihr Ehemann eintraf und kurz darauf auch die Polizei.



Jemandem in Not zu mehr Ruhe verhelfen

Man sollte wissen, was zu tun ist, wenn jemand Panik hat oder körperliche Reaktionen auf eine belastende Situation zeigt. Sprich ruhig und gelassen mit der Person und formuliere deine Sätze klar und kurz. Frage die betreffende Person, ob sie ihre Symptome beschreiben kann und ob sie weiß, wodurch diese verursacht werden.

Denke daran, dass Brustschmerzen und Kurzatmigkeit auch durch körperliche Probleme wie einen Herzinfarkt oder Asthma verursacht werden können. Bestehen Zweifel an der Ursache der Symptome, sollte die Person so schnell wie möglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Animiere die Person dazu, durch die Nase einzuatmen und zu spüren, wie der Atem langsam den Bauch füllt, und dann langsam durch den Mund wieder auszuatmen. Versichere der Person, dass diese unangenehme Erfahrung bald vorüber sein wird und dass sie in Sicherheit ist und ihr nichts Schlimmes passieren wird. Erkläre, dass die Symptome nachlassen werden, sobald sie sich beruhigt hat und weniger belastet ist.

Es ist wichtig, dass die bzw. der Helfende Ruhe bewahrt, wenn jemand in Panik gerät. Man sollte auch Verständnis dafür haben, dass es für die in Not geratene Person schwierig sein kann, sich zu beruhigen und Hilfe anzunehmen.

VERBINDEN

Verbinden verweist auf die Hilfe für die Person in Not

- beim Zugang zu Informationen
- mit nahestehenden Personen in Kontakt zu treten und soziale Unterstützung zu erhalten
- im Umgang mit praktischen Problemen
- Zugang zu Dienstleistungen und anderer Hilfe zu erhalten.

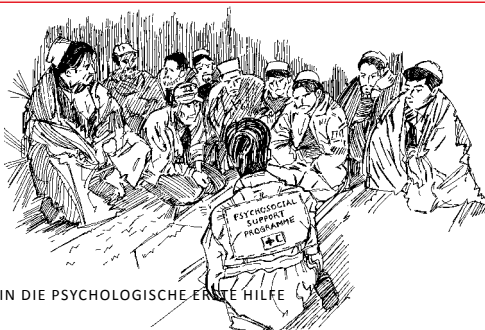
Maßnahmen zur Weitervermittlung haben praktische Ergebnisse. Dazu gehört auch die Hilfe bei der Beschaffung von Informationen für die Person in Not. Dies kann durch Psychoedukation oder durch die Weitervermittlung an andere Menschen oder andere Dienste geschehen, bei denen sie weitere Informationen erhalten können.



Was ist Psychoedukation?

Psychoedukation versorgt Menschen mit Informationen, die ihnen helfen, ihr eigenes Verhalten und ihre Gefühle sowie die der Menschen in ihrer Umgebung besser zu verstehen.

Weitere Informationen befinden sich in den Materialien zur Psychoedukation des Referenzzentrums für psychosoziale Unterstützung der IFRC (*Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften*). Beispiele sind *Was ist Psychoedukation? Umgang mit akutem Stress und PFA für Kinder*.



„Verbinden“ ist das Zusammenbringen von Menschen mit nahestehenden Personen und mit sozialer Unterstützung. Für psychologische Ersthelferinnen und Ersthelfer ist es nützlich, sich über die in einem Gebiet verfügbaren Quellen für soziale Unterstützung auszukennen.

Das Prinzip der Verbindung umfasst auch die Lösung praktischer Probleme und den Zugang zu Diensten und sonstiger Hilfe. Das kann beispielsweise die Kontaktaufnahme mit jemandem sein, der die in Not geratene Person begleitet, oder die Unterstützung der Person bei der Heimfahrt.

Vermittlung für eine fachkundigere Hilfe

Manchmal reagieren in Not geratene Menschen auf komplexe Weise oder befinden sich in komplexen Situationen. Daher benötigen sie mehr Hilfe, als du mit der PFA leisten kannst.

Für psychologische Ersthelferinnen und Ersthelfer ist die Erkennung dieser Reaktions- und Situationsarten sowie das richtige Vorgehen bei der Anforderung weiterer Hilfe von entscheidender Bedeutung. Hier sind einige Beispiele für komplexe Situationen und Reaktionen.



Siehe Rückseite mit Vorlage für Vermittlungsinformationen.

Komplexe Situationen

Komplexe Situationen liegen vor, wenn der oder die psychologische Ersthelferin bzw. Ersthelfer nicht die gesamte benötigte Hilfe leisten kann und andere Personen hinzuziehen muss. Eine komplexe Situation ist leicht daran zu erkennen, dass man andere um Hilfe bitten muss.

Beispiele für komplexe Situationen sind:

- Menschen haben körperliche Verletzungen, die ärztlich behandelt werden müssen
- Menschen haben sexuelle und geschlechtsspezifische Gewalt erlitten
- Du hilfst vielen Menschen gleichzeitig
- Du hilfst Personengruppen wie Kindern, Frauen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die besondere Bedürfnisse haben können
- Du hilfst einer oder mehreren Personen mit komplexen Reaktionen.

Komplexe Reaktionen

Komplexe Reaktionen sind schwerwiegender als gewöhnliche Stressreaktionen. Eine Person mit komplexen Reaktionen benötigt oft eine Vermittlung an eine professionelle Hilfe oder eine andere Unterstützung.

Beispiele für häufige komplexe Reaktionen sind:

Panikattacken und Angstgefühle können einen schnelleren Herzschlag, Kurzatmigkeit und Schmerzen in der Brust verursachen. Die Betroffenen schwitzen möglicherweise mehr als sonst, leiden unter Schwindel oder Benommenheit und haben das Gefühl, sich übergeben zu müssen.

Wut und aggressives Verhalten sind häufige Reaktionen auf Krisen in Gewaltsituationen oder wenn Menschen immense Verluste erlitten haben.

Selbstverletzendes Verhalten und Selbstmord. Selbstverletzendes Verhalten liegt vor, wenn eine Person sich selbst absichtlich verletzt, z. B. durch Schnitte oder Verbrennungen an Haut und Fleisch. Selbstmord bedeutet, dass sich jemand absichtlich das Leben nimmt. Wenn jemand damit droht, sich selbst zu verletzen oder umzubringen, sollte man dies immer ernst nehmen und die Person nicht allein lassen, solange keine weitere Hilfe eintrifft.

Anhaltende Trauer bezeichnet den Zustand, in dem es jemandem schwerfällt, den Verlust eines geliebten Menschen zu akzeptieren und zu verarbeiten. Die Trauer wirkt sich dann sowohl auf die Art und Weise aus, wie die Person ihren Alltag meistert, als auch auf ihre zwischenmenschlichen



Beziehungen. Es handelt sich nicht um eine sofortige Reaktion. Sie entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Sie kann auch zu extremen Gefühlen von Belastung führen, wenn die Person neuen Herausforderungen gegenübersteht oder in irgendeiner Weise an ihre Trauer erinnert wird.

Schlafstörungen sind nach Krisen sehr häufig. Vielen Menschen fällt das Einschlafen schwer. Manche Menschen schlafen mehr als eigentlich üblich und können nur schwer aufwachen. Wenn Schlafstörungen über viele Tage und Nächte andauern, können sie zu körperlichen und psychischen Problemen führen. Schwere Schlafstörungen beeinflussen das tägliche Leben, das Gemüt und die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Von **Flashbacks** spricht man, wenn eine Person das Gefühl hat, in den Moment des ursprünglichen Stressereignisses zurückversetzt zu werden. Flashbacks fühlen sich oft real an und können irritierend und beängstigend sein. Sie sind kein Anzeichen für eine psychische Erkrankung. Sie sind eine normale Reaktion auf atypische Erfahrungen. Möglicherweise benötigt der bzw. die Betroffene jedoch weiterhin Hilfe bei der Bewältigung dieser Erfahrungen.

Zu den **schädlichen Bewältigungsstrategien** gehören der Griff zu Drogen oder Alkohol, gewalttätiges oder aggressives Verhalten oder das völlige Abschotten von anderen Menschen.

Bestimmte Faktoren können das Risiko für komplexe Reaktionen erhöhen. Zum Beispiel, wenn der bzw. die Betroffene:

- von der Familie getrennt wurde
- dachte, er bzw. sie würde sterben
- in eine Situation verwickelt war, in der viel Angst im Spiel war
- bereits traumatische Erfahrungen gemacht hat
- nahestehende Personen verloren hat
- eine zugrundeliegende psychische Störung hat.

PFA für Kinder

Kinder sind einigen Risiken und Herausforderungen ausgesetzt, wie sie auch Erwachsene erleben. Es gibt aber auch Risiken, die besonders Kinder betreffen. Dazu gehören der Verlust oder die Trennung von den Eltern und Betreuungspersonen, Kindesmissbrauch und Ausbeutung.

Kinder verstehen und reagieren auf stressige Ereignisse nicht auf die gleiche Weise wie Erwachsene. Ihre Reaktionen variieren je nach Alter und Verständnis der Situation. Es gibt jedoch einige allgemeine Anzeichen im Verhalten eines Kindes, die zeigen, dass es in Not ist.

Beispiele hierfür sind, wenn das Kind:

- körperliche Symptome hat, die auf Unwohlsein hinweisen, wie Zittern, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Schmerzen
- viel weint und damit nicht aufhören kann
- sehr aufgeregt und panisch ist
- aggressiv ist und andere zu verletzen versucht (durch Schläge, Tritte, Bisse usw.)
- sich ungewöhnlich verhält
- sich an den Betreuungspersonen festhält ohne loszulassen
- verwirrt und verloren wirkt
- zurückgezogen oder sehr ruhig wirkt und sich kaum oder gar nicht bewegt
- sich vor anderen Menschen versteckt oder sich von ihnen fernhält
- anderen nicht antwortet, überhaupt nicht spricht
- sehr ängstlich ist.

Die PFA für Kinder basiert ebenfalls auf den Handlungen „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“. Es gibt jedoch wichtige Unterschiede, die man beachten sollte. Die Reaktionen von Kindern sind unterschiedlich und die Art und Weise, wie man mit Kindern kommuniziert, hängt von ihrem Alter ab.



PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams

Viele Mitarbeitende sowie freiwillige Helfende des Roten Kreuzes und des Roten Halbmonds arbeiten in schwierigen, komplexen und manchmal auch gefährlichen Umgebungen. Sie unterstützen Menschen in Krisensituationen und bieten ihnen praktische Hilfe, Mitgefühl und emotionale Unterstützung. Freiwillige Helfende bzw. Mitarbeitende können selbst stark betroffen sein. Sie sehen Schmerz und Leid, weil sie oft selbst aus den betroffenen Gemeinschaften stammen.

PFA- und Support-Meetings sind ein Mittel, um Mitarbeitenden sowie freiwilligen Helfenden in und nach Krisen Unterstützung zu bieten. Diese Art von Meeting bietet den Teammitgliedern einen Raum, um über das Geschehene gründlich nachzudenken. Diese Meetings helfen den Teams, die Ereignisse besser zu verstehen. Dadurch können sich die Teams gegenseitig helfen, beispielsweise durch Peer Support (Unterstützung von Gleichgesinnten). Bei den Meetings kann auch festgestellt werden, wer eine Vermittlung oder eine andere individuelle Unterstützung benötigt.

Wann wird PFA in Gruppen geleistet?

Die PFA in Gruppen kann helfen, nachdem ein Team von Mitarbeitenden oder freiwilligen Helfenden zusammen durch eine Krise gegangen ist. Sie kann auch vor einem Krisenereignis zur Vorbereitung der Teammitglieder angeboten werden. Die Gruppen können die Psychoedukation zur Erkennung und Bewältigung von Belastungssymptomen nutzen.

Warum sollte PFA in Gruppen geleistet werden?

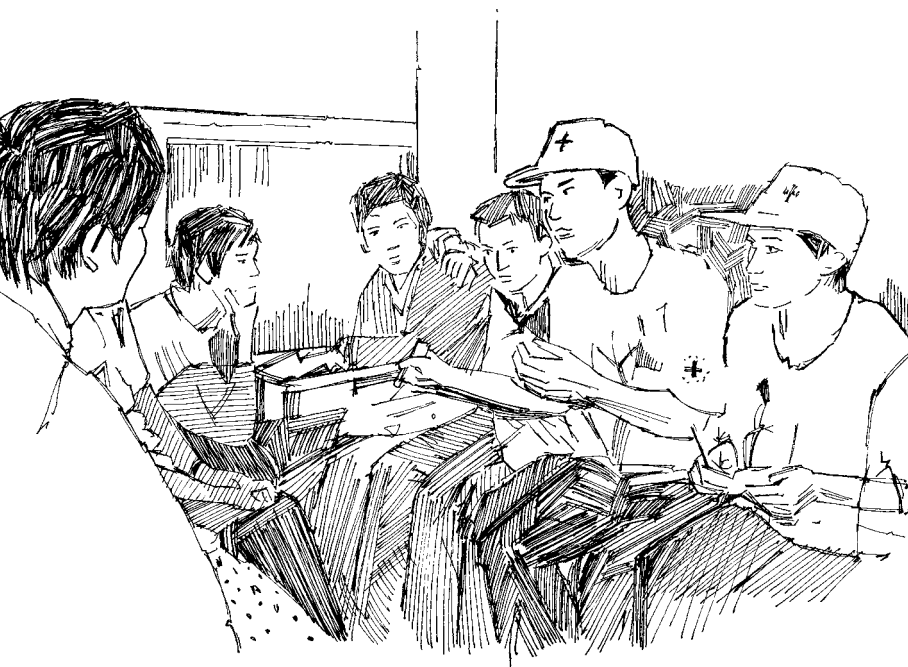
PFA in Gruppen ist ein Mittel, um vielen Menschen gleichzeitig zu helfen. Dabei werden die Stärken und Ressourcen der Gruppenmitglieder genutzt. Jeder wird dabei ermutigt, sich stärker zu vernetzen, z. B. durch Peer Support.

Wie wird PFA in Gruppen geleistet?

Bei PFA- und Support-Meetings für Gruppen werden die gleichen PFA-Handlungen wie für Einzelpersonen durchgeführt: Hinschauen, Zuhören, Verbinden. Bei den Meetings stehen die Beziehung der Gruppenmitglieder untereinander und die Reaktion des Einzelnen im Mittelpunkt.

Bestandteile eines PFA- und Support-Meetings

1. Überprüfung der Stimmung unter den Teilnehmenden
2. Ein kurzer sachlicher Überblick über die in der Krisensituation getroffenen Maßnahmen
3. Vermittlung von Informationen und Psychoedukation
4. Förderung von Self-Care, Peer-Support und erfolgreicher Bewältigung
5. Verbindung der Teilnehmenden mit Informationen für eine Weitervermittlung nach Bedarf
6. Abschluss des Meetings mit der Überprüfung, ob es allen gut geht, und Besprechung des weiteren Vorgehens.



Richte keinen Schaden an

Psychologische Erste Hilfe steht für Beruhigung, emotionale Unterstützung, aktives Zuhören und praktische Hilfe. Es ist keine Beratung oder Behandlung. Der Schwerpunkt liegt auf der Bereitstellung von emotionaler und praktischer Unterstützung. Helfende benötigen keine detaillierten persönlichen Informationen über die Person, der sie helfen. Sie brauchen keine ausführliche Schilderung des belastenden Ereignisses.

Es gibt eine Reihe ethischer Überlegungen, wenn man verantwortungsvoll helfen will. Das ist wichtig, wenn man Einzelpersonen oder einer Gruppe von Menschen in Not hilft.

Im Folgenden werden in einer Liste die „Dos“ und „Don'ts“ für eine verantwortungsvolle psychologische Erste Hilfe aufgeführt:



DOS	DON'TS
Respektiere die Privatsphäre und behandle die Angaben der Person vertraulich	Brich nicht die Geheimhaltungspflicht, außer du hast einen sehr guten Grund dazu
Biete emotionale und praktische Unterstützung	Bohre nicht zu tief nach
Verhalte dich angemessen, indem du die Kultur, das Alter und das Geschlecht der anderen Person berücksichtigst	Sei nicht respektlos und nutze deine Beziehung in der Rolle als Helfende bzw. Helfender nicht aus
Höre aktiv zu	Lasse dich nicht ablenken und denke nicht an andere Dinge, während dir jemand etwas Wichtiges erzählt
Sei dir deiner eigenen Voreingenommenheit und Vorurteile bewusst und lege sie ab	Verurteile die Person nicht für ihre Handlungen und Gefühle
Respektiere das Recht der Menschen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen, und fördere Selbsthilfe, damit sie ihre Probleme selbst lösen können	Sage anderen nicht, was sie tun oder wie sie ihre Probleme lösen sollen
Sei ehrlich und vertrauenswürdig	Mache keine falschen Versprechungen und gib keine falschen Informationen
Hilf den Menschen dabei, Zugang zu den Grundbedürfnissen zu erhalten	Bitte nicht um Geld oder Gefälligkeiten für deine Hilfe
Erkenne, wenn etwas für dich zu schwer zu bewältigen ist	Überschätze nicht deine eigenen Fähigkeiten
Mache den Menschen klar, dass sie Hilfe in der Zukunft in Anspruch nehmen können, auch wenn sie deine Hilfe jetzt nicht möchten	Setze die Person nicht weiter unter Druck, wenn sie deine Unterstützung nicht wünscht
Beende deine Unterstützung auf respektvolle Art und Weise	Beende die Hilfe nicht abrupt, ohne vorher Informationen über die weitere Unterstützung zu geben und das Gespräch zu beenden

Schau auf dich selbst

Zu einer verantwortungsvollen Hilfe gehört, dass die Helfenden auf ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden achten. Helfende können durch die Unterstützung anderer in Krisensituationen oder durch ihre eigene Belastung betroffen sein. Das Leisten psychologischer Erster Hilfe kann sowohl physisch als auch psychisch schwierig sein. Der Umgang mit in Not geratenen Menschen ist nicht einfach. Daraus können sich Schuldgefühle, Trauer und Frustration ergeben, wenn Helfende das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben. Helfende können die Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“ auf die Self-Care anwenden:



Hinschauen

- Beobachte deine eigenen Reaktionen sorgfältig
- Erkenne, wann deine Reaktionen Anzeichen oder Symptome von hohem Stress oder Burnout sind.

Zuhören

- Höre darauf, wie sich die Reaktionen auf dich auswirken
- Erkenne und akzeptiere deine Gefühle
- Versuche herauszufinden, was deine Reaktionen beeinflusst, damit du Entscheidungen für eine bessere Bewältigung treffen kannst.

Verbinden

- Verbinde dich mit anderen. Suche die Unterstützung von anderen, entweder zu Hause oder am Arbeitsplatz
- Unternimm etwas, das dein Wohlbefinden schützen kann.



Persönliche Schutzfaktoren

- die Zugehörigkeit zu einem Team
- das Empfinden der Arbeit als etwas Sinnvolles
- die Motivation, anderen zu helfen
- die Beibehaltung von täglichen Routinen und Strukturen
- die Fähigkeit, die Arbeit hinter sich zu lassen und sich zu erholen
- die Gewissheit, dass es Unterstützung gibt, falls und wenn sie benötigt wird
- die Fähigkeit, den Teammitgliedern Unterstützung zu geben und von ihnen Unterstützung zu erhalten
- die Beibehaltung der eigenen kulturellen Praktiken und Überzeugungen
- die Zugehörigkeit zu einer fürsorglichen Familie oder Gemeinschaft.

Organisatorische Schutzfaktoren

- regelmäßige Meetings, die alle Mitarbeitende sowie freiwillige Helfende zusammenbringen und das Zugehörigkeitsgefühl zum Team fördern
- eine Organisationskultur, in der die Menschen offen über Probleme sprechen und den Grundsatz der Vertraulichkeit respektieren können
- das Zeigen von Wertschätzung für die Arbeit der freiwilligen Helfenden
- angemessene Arbeitsbedingungen durch Richtlinien und Strategien
- die Bereitstellung klarer Informationen darüber, wie man Zugang zu verfügbaren Hilfen erhält.

Nützliche Vermittlungsinformation

Verwende dieses Formular, um die Kontaktdaten der von dir genutzten Vermittlungsdienste in deiner Nähe zu erfassen. (Füge weitere Dienste hinzu, die nicht aufgelistet sind.) Halte die Liste auf dem neuesten Stand.

Vermittlungsdienste	Kontaktinformationen
Notfalldienste	
Polizei	
Feuerwehr	
Rettungsdienst	
Kinderschutzbehörden	
Gesundheitsdienste	
Hilfe und Unterstützung bei sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt	

Ein Leitfaden für Psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften

Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond Gesellschaften – Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung

Blegdamsvej 27 · DK-2100 Copenhagen · Denmark

Phone: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Psychologische Erste Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften wurde vom Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften entwickelt. Sie umfasst:

- *Ein Leitfaden für Psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften*
- *Eine kurze Einführung in die Psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften*
- *Eine Schulung in Psychologischer Erster Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften:*
 - *Modul 1. Eine Einführung in die PFA (4 bis 5 Stunden)*
 - *Modul 2. Die Grundlagen der PFA (8 bis 9 Stunden)*
 - *Modul 3. PFA für Kinder (8 bis 9 Stunden)*
 - *Modul 4. PFA in Gruppen - Unterstützung für Teams (21 Stunden – drei Tage)*

Chefredakteurinnen: Louise Vinther-Larsen und Nana Wiedemann

Autorin: Pernille Hansen

Zusätzliche Unterstützung durch: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Rezensentinnen und Rezensenten: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Wir danken der Zweigstelle des Roten Kreuzes in Hongkong der Rotkreuzgesellschaft Chinas für ihre großzügige Unterstützung bei der Organisation der Pilotschulungen sowie für ihre Anregungen und ihr Feedback zu den Schulungen und den schriftlichen Unterlagen. Wir möchten uns auch bei den Teilnehmenden der Pilotschulung von *Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams* in Kopenhagen, Oktober 2018 bedanken. Wir möchten dem Isländischen Roten Kreuz und DANIDA für ihre Finanzierung und Unterstützung bei der Entwicklung dieser Materialien danken.

Produktion: Pernille Hansen · **Design:** Michael Mossefin/Paramedia/12007

Foto auf der Titelseite: Yoshi Shimizu · **Druck:** KLS PurePrint, Hvidovre, Denmark

ISBN: 978-87-92490-53-7 (print), 978-87-92490-53-7 (online)

Vorgeschlagene Zitierung: *Ein Leitfaden für Psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften*, Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der IFRC, Kopenhagen, 2018.

Bitte wenden Sie sich an das Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der IFRC, wenn Sie einen Teil der Psychologischen Ersten Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften übersetzen oder adaptieren möchten. Wir freuen uns über Ihre Kommentare, Vorschläge und Ihr Feedback unter: psychosocial.centre@ifrc.org

Das Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der IFRC ist beim Dänischen Roten Kreuz angesiedelt und wird von ihm unterstützt. Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union erstellt. Ihr Inhalt liegt in der alleinigen Verantwortung des IFRC PS-Zentrums und spiegelt nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union wider.

Diese Übersetzung/Anpassung wurde nicht vom IFRC-Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung erstellt. Das PS-Zentrum ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Richtigkeit dieser Übersetzung.

© Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften 2018

Psychosocial Centre

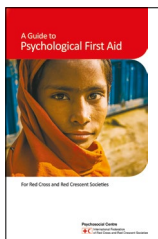
 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

 Funded by
the European Union

 Deutsches
Rotes
Kreuz

 RZÖ
KÖRS

 MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida



Psychologische Erste Hilfe

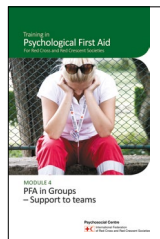
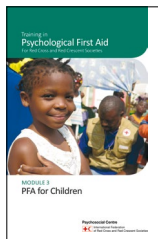
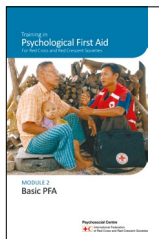
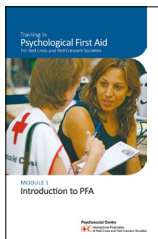
Für die Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften

Psychologische Erste Hilfe ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Menschen in Not zu helfen.

Sie umfasst das aufmerksame Beobachten der Reaktionen der Person, aktives Zuhören und gegebenenfalls praktische Hilfe zur Bewältigung unmittelbarer Probleme und zur Deckung der Grundbedürfnisse. Das Erlernen der Fähigkeiten im Rahmen der psychologischen Ersten Hilfe und das Verstehen von Reaktionen auf Krisen befähigt die Helfenden, anderen zu helfen und die gleichen Fähigkeiten in ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Die psychologische Erste Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften besteht aus mehreren Teilen, die einzeln oder zusammen verwendet werden können. Sie umfasst einen einführenden Leitfaden, eine kurze Broschüre und vier Schulungsmodule. Die ersten beiden Schulungsmodule befassen sich mit grundlegenden Fertigkeiten im Bereich der PFA, das dritte mit der PFA für Kinder und das vierte mit der Bereitstellung von PFA in Gruppen und der Unterstützung von Teams.

Wir hoffen, dass diese Materialien die Mitarbeitenden sowie die freiwilligen Helfenden bei ihrer Aufgabe, anderen zu helfen, unterstützen werden. Unser Ziel ist die Unterstützung der nationalen Gesellschaften bei der Bereitstellung einer möglichst effektiven psychosozialen Unterstützung für die von ihnen betreuten Menschen.



Funded by
the European Union

www.pscentre.org

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies